

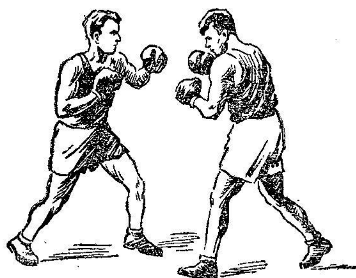
БІБЛІОТЕЧКА ФІЗКУЛЬТУРНИКА

БОКС

БІБЛІОТЕЧКА ФІЗКУЛЬТУРНИКА

Б. І. РИСЄВ

БОКС



Видавництво ЦК ЛКСМУ
«МОЛОДЬ»
КИЇВ 1956

andriy AGL galabuda

Редактор О. Ткачов
Художник О. Терентьєв
Художній редактор Р. Ліпатов
Технічний редактор Г. Яценко
Коректор Л. Брожичек

Борис Иванович Рысев. Бокс
(На украинском языке)

Здано на виробництво 9. II. 1956 р. Підписано до друку 21. IV. 1956 р. Формат 70×108 1/32. Фіз. друк. арк. 0,75. Умовн. друк. арк. 1,03. Обл.-вид. арк. 1,05. Тираж 45 000. БФ 03944. Зам. 848.

Видавництво ЦК ЛКСМУ «Молодь». Київ, вул. Ворошилова, 3.

Друкарня «Радянська Україна». Київ, Прозорівська, 59.



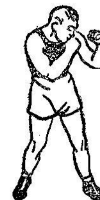
ТЕХНІКА БОКСУ

При навчанні боксу користуються загальноприйнятими елементами техніки. В процесі оволодіння ними боксер з допомогою тренера повинен удосконалювати удари, захисти, пересування та інші дії, виходячи з своїх індивідуальних якостей, зросту, ваги, довжини рук, сили, спритності, витривалості, кмітливості, рішучості і т. д.

БОЙОВА СТОЙКА І ПЕРЕСУВАННЯ

Під бойовою стойкою розуміється вихідне положення боксера, призначене як для наступальних, так і для оборонних та контратакуючих дій. Стойка весь час змінюється і залежить від умов бою та індивідуальних особливостей боксера, його фізичних та морально-вольових якостей.

Боксер стає впівоборота лівим боком до противника, ноги розставлені на ширину плечей, на них рівномірно розміщається вага тіла. Ліва рука зігнута, кулак — на рівні грудей і спрямований в ціль. Плече захищає ліву сторону тулуба. Права рука плечем і передпліччям захищає праву сторону тулуба, кистю — підборіддя. Підборіддя опущене (рис. 1).


Рис. 1.

Пересування вперед починається з лівої ноги. Її виставляють приблизно на довжину

ступні і на таку ж відстань підтягують праву ногу, чим зберігається постійна дистанція між ступнями. Пересування назад починається з правої ноги, вліво — з лівої, вправо — з правої. Необхідно уникати схрещення ніг і зберігати стійке і зручне для ковзного пересування положення.

До пересувань необхідно вивчити повороти. Вони допомагають зберігати напрям бойової стойки по відношенню до рухомого противника. Повороти можна робити до 90 градусів або більше при опорі на ліву або праву ногу. Вільна від опори нога ставиться вбік або назад, чим зберігається необхідне положення стойки.

Всі дії боксера на рингу відбуваються на різних дистанціях: дальній, середній і ближній. Вивчення елементів техніки і тактики боксу починають з дальньої дистанції, тобто віддалі, з якої боксер, зробивши крок уперед, може зробити удар по цілі. При такій дистанції найлегше орієнтуватись, визначати напрям удару та його швидкість, вибирати захист і робити контрудари.

Середня дистанція — це відстань, з якої боксер може нанести удар, не роблячи кроку вперед. Вона є перехідною від дальньої дистанції до ближньої і визначається довжиною витягнутої руки.

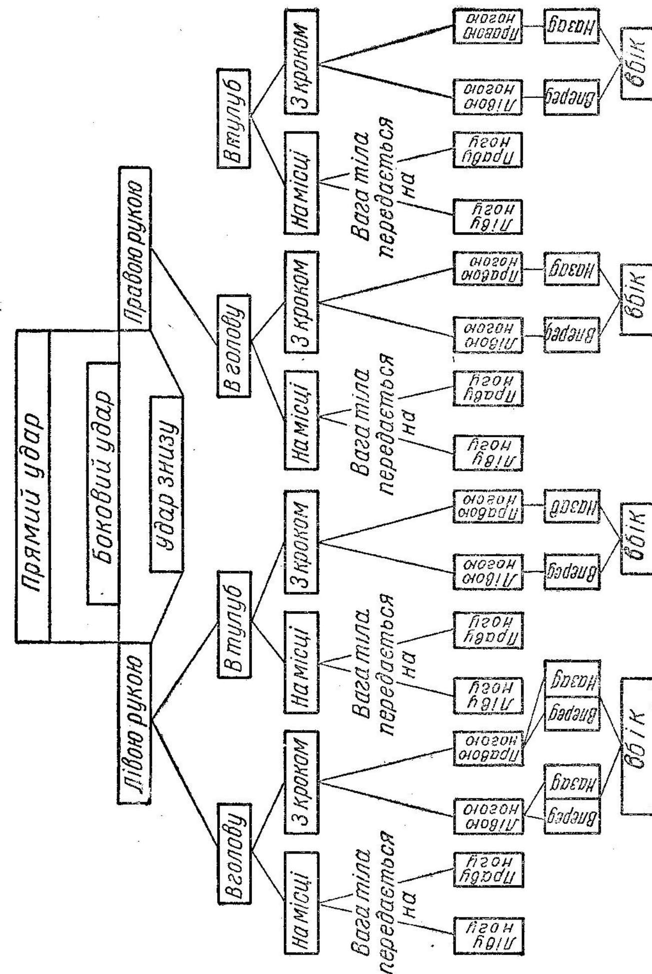
Ближня дистанція — це відстань, з якої боксер може наносити короткі удари в голову і тулуб, не роблячи кроку вперед.

УДАРИ ТА МЕТОДИКА ЇХ НАВЧАННЯ

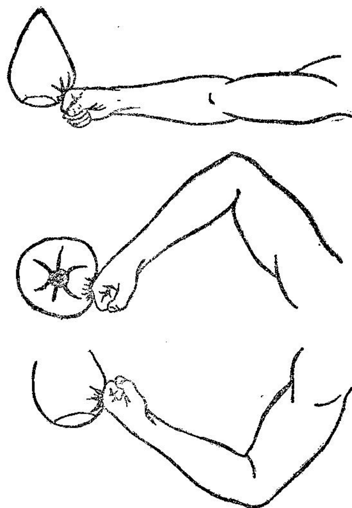
Всі удари в боксі поділяються на п р я м і, б о к о в і та у д а р и з н и з у. Удари наносяться в голову і тулуб як лівою, так і правою рукою. Залежно від довжини дистанції вони бувають д о в г и м и і к о р о т к и м и і наносяться з місця, з кроку вперед лівою або правою ногою, з кроком назад або вбік (табл. I).

Табл. I

КЛАСИФІКАЦІЯ УДАРІВ



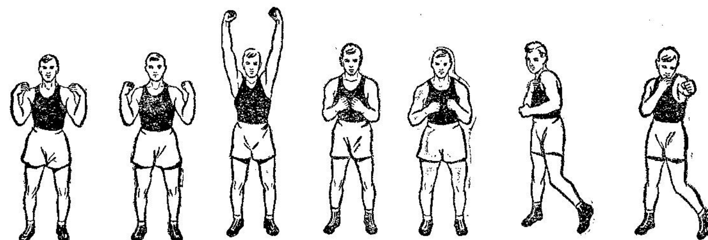
Залежно від положення в бою боксер може атакувати свого противника або, захищаючись, контратакувати його. З метою розкриття захисту противника можна застосовувати обманні удари або, захищаючись, робити прямі удари, що зупиняють атаку противника.


Рис. 2.

Отже, всі удари поділяються на атакуючі, обманні, такі, що зупиняють атаку, і контратакуючі. Контратакуючі удари в свою чергу поділяються на зустрічні, коли удари наносяться в одному темпі з захистом, і удари у відповідь, коли боксер спочатку захищається, а потім наносить контрудар.

Удари слід наносити легко (без напруження), швидко, точно і несподівано для противника. Шляхом систематичних вправ на снарядах, в прийомах, в умовному бою боксер повинен досягти погоджених і суцільних рухів, виконання ударів без замаху і точно в розкриту ціль. Кулак, захищений бинтом та боксерською рукавицею, повинен торкатись цілі головками п'ясних кісток при напрямі тильної частини вверх, косо-вверх або вбік (рис. 2).

Наносячи удари, боксер повинен страхувати себе від можливих зустрічних ударів, тобто при кожному ударі долонею вільної руки прикривати підборіддя, а ліктем — тулуб.


Рис. 3.

З метою найкращого та найшвидшого засвоєння ударів і закріплення правильних рухових навиків їх виконання навчання починається в строю з прямої стойки, а потім продовжується у бойовій.

Процес навчання ударів як лівою, так і правою рукою відбувається в певній методичній послідовності. Спочатку поштовхом переносять вагу тіла з однієї ноги на другу, потім поєднують перенесення ваги тіла з одночасним поворотом тулуба. Нарешті, виконують суцільний одночасний рух — перенесення ваги тіла з однієї ноги на другу, поворот тулуба і нанесення удару (рис. 3).

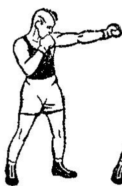
Рух ударів у прямій стойці слід вивчати двосторонньо, тобто набувати руховий навик одночасно для лівої і для правої руки. Виконуючи будь-який рух, звертають увагу не тільки на удар, а й на вільний поворот тулуба в кульшовому суглобі та на правильне захисне положення вільної від удару руки, положення голови, тулуба і ніг.

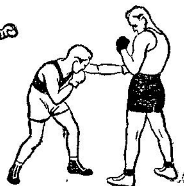
Вивчаються удари на місці, з кроком вбік, вперед або назад і в пересуванні. Їх можна наносити під ліву і праву ногу.

Закріплюються удари на снарядах (на рукавицях партнера) та у вправах з партнером.

Удари наносяться по команді або довільно. Тренер,

як правило, дає групі боксерів вказівки загального характеру, спрямовані на виправлення помилок, які найчастіше трапляються. Вказівки даються після виконання вправи, а в разі необхідності — під час зупинки групи або одного з боксерів.


Рис. 4.


Рис. 5.

Шляхом систематичного повторення вправ боксер, удосконалюючи удари, наноситиме їх з кожним разом все легше і вільніше, звільнятиметься від зайвого напруження і незграбності в рухах. Одночасно у вправах з партнером він набуває тактичного мислення та уміння застосовувати удари у найзручніший для себе момент.

Прямі удари

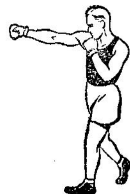
Прямі удари прості для виконання, практичні і найчастіше застосовуються в боксі, головним чином в атаках та контратаках на дальній дистанції. Ці удари є чудовим засобом для зупинки атаки противника. У ближньому бою їх наносять рукою, зігнутою під прямим кутом.

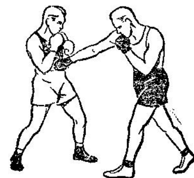
Прямий удар лівою рукою в голову (рис. 4). Цей удар застосовується найчастіше. Саме ним зав'язують бій перед атакою, зберігають дистанцію, зупиняють атаку противника.

Прямі удари лівою рукою підготовляють боксерові можливість нанести чіткий, точний і вирішальний удар у розкриту ціль правою рукою, і одночасно швидкі і точні легкі удари лівою рукою можуть змінитись різким і сильним ударом цією ж рукою у незахищене місце противника.

Прямий удар лівою рукою в тулуб (рис. 5). Цей удар також наноситься з бойової стойки. Його можна нанести при прямому положенні тулуба або з нахилом тулуба

вправо-вперед. Ним користуються як атакуючим ударом, так і обманним та зустрічним.


Рис. 6.


Рис. 7.

Прямий удар правою рукою в голову (рис. 6). Цей удар завдяки зручному положенню бойової стойки найсильніший. Його наносять у розкриту ціль з попереднім обманним рухом лівої руки. Удар правою рукою може бути зустрічним або ударом у відповідь. У серійних ударах він може бути одним з ударів розвитку атаки або контратаки.

Зробивши лівою ногою крок вперед, боксер поштовхом правої посилає тіло вперед, різко повертає тулуб справа наліво, одночасно правою рукою без замаху швидко спрямовується в ціль. Права нога може бути підтягнута на рівень п'ятки лівої ноги або лишається позаду, ліва рука долонею захищає опущене підборіддя, а ліктем — тулуб.

Після удару боксер повертається у вихідне положення або наносить удар лівою рукою. При наступному ударі ліва нога використовується як поштовхова. Вага тіла переноситься на праву ногу, а тулуб обертається зліва направо.

Прямий удар правою рукою в тулуб (рис. 7). Попередня підготовка для нанесення удару така сама, як і при ударі правою рукою в голову.

Бокові удари

Бокові удари найефективніші, вони найчастіше застосовуються в бою. Їх наносять рукою, зігнутою в лікті, і робляться вони шляхом згинання в плечовому суглобі. З метою точного нанесення удару ліктьовий суглоб і про-

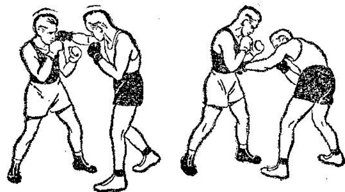


Рис. 8. Рис. 9.

менево-зап'ястний закріпленні. Кулак торкається цілі головками п'ясних кісток при положенні великого пальця косо-вверх або вверх. Удари наносяться швидко, коротко і без замаху.

Боковий удар лівою і правою рукою наноситься на будь-якій дистанції і під різними кутами між плечем і передпліччям. Рух руки до цілі залежить від ряду причин і може бути паралельним підлозі, або йти знизу вверх (при ударі під руку противника), або зверху вниз (при ударі через руку) (рис. 8).

Бокові удари наносять в голову і тулуб під ліву і праву ноги, при русі вперед, назад і вбік. Їх застосовують в атаці і контратаці як зустрічні контрудари та контрудари у відповідь, вони є основними у розвитку атаки в ближньому бою (рис. 9).

Удари знизу

Удари знизу успішно застосовуються як контратакуючі удари на середній і ближній дистанціях. Як і бокові удари, їх наносять зігнутою під кутом рукою. Важливо, щоб кут між плечем і передпліччям був строго фіксованим. Швидкість, сила і жорсткість удару збільшуються за рахунок випрямлення і одночасного повороту тулуба. Кулак доторкається до цілі головками п'ясних кісток, пальці повернуті до боксера (рис. 10).

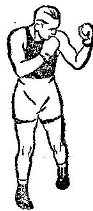


Рис. 10.

Удари знизу (як лівою, так і правою рукою) дуже ефективні, особливо в тулуб. Вони можуть бути як одиночні, так і подвійні та серійні. Їх можна робити з бокової і прямої стойки і наносити під крок лівою або правою ногою вперед або вбік. В момент удару однією рукою друга рука розкритою долонею прикриває підборіддя, опущений лікоть захищає тулуб.

При зустрічних контрударах удари знизу наносяться під крок вперед або назад лівою або правою ногою, при відхиленні тулуба назад або з кроком лівою ногою вбік з поворотом тулуба зліва направо або справа наліво. Вага тіла передається на крокуючу ногу або на ту ногу, що ззаду.

МЕТОДИЧНІ ПРИЙОМИ НАВЧАННЯ УДАРІВ

Самостійні вправи боксера не можуть бути самоціллю, вони є перехідним ступенем до складніших вправ з партнером. Лише вправи з партнером створюють творчу обстановку і допомагають боксерові ефективно вивчати і вдосконалювати елементи техніки і тактики боксу.

Прийом звичайно вивчається по елементах удар-захист, а потім удар-захист і контрудар. В міру вивчення матеріалу прийоми можна ускладнювати: на одиночний атакуючий удар відповідати захистом і двома або більшою кількістю контрударів, на подвійні або серійні атакуючі удари — подвійними або серійними контрударами.

Прийоми можна вивчати за командою або вільно, в строю і самостійно в парах.

Після вивчення прийомів боксерам дається так званий умовний бій. Умовним він називається тому, що кожний з боксерів виконує на рингу певні дії. Один тільки атакує певними ударами, другий, пересуваючись у всіх напрямках, захищається певним способом та наносить контрудари у намічену ціль. В міру необхідності завдання ускладнюються.

Тренувальний або вільний бій — більш висока форма навчання та удосконалення боксера. Тут дії обох боксерів

довільні. Вони можуть наносити удари і контрудари, виходячи з обстановки бою, застосовувати захист відповідно до дій противника, пересуватись по рингу у всіх напрямках, застосовувати обманні рухи і атакувати. В разі успіху можна розвивати атаку одиночними, подвійними або серійними ударами, захищаючись — контратакувати противника, вишукуючи способи захистів і контрудари.

Основні вимоги до виконання вправ у прийомах, в умовному та в тренувальному боях зводяться до точного виконання правил боксу та завдань тренера; боксери повинні проявляти в ударах та захисті легкість і спритність, а не грубу силу. У тренувальних боях необхідно створювати обстановку справжнього бою.

ЗАХИСТИ

Всі захисти поділяються на захисти рухом рук, тулуба і ніг. До рухів рук належать **підставляння** та **відбиви** правою і лівою руками; до рухів тулуба — **ухили і нирки**, а до рухів ніг — **відхід** вліво, назад, вправо (табл. II).

Практика боксу показала, що захисти треба будувати так, щоб вони були одночасно зручним вихідним положенням для контрудару і переходу в контратаку.

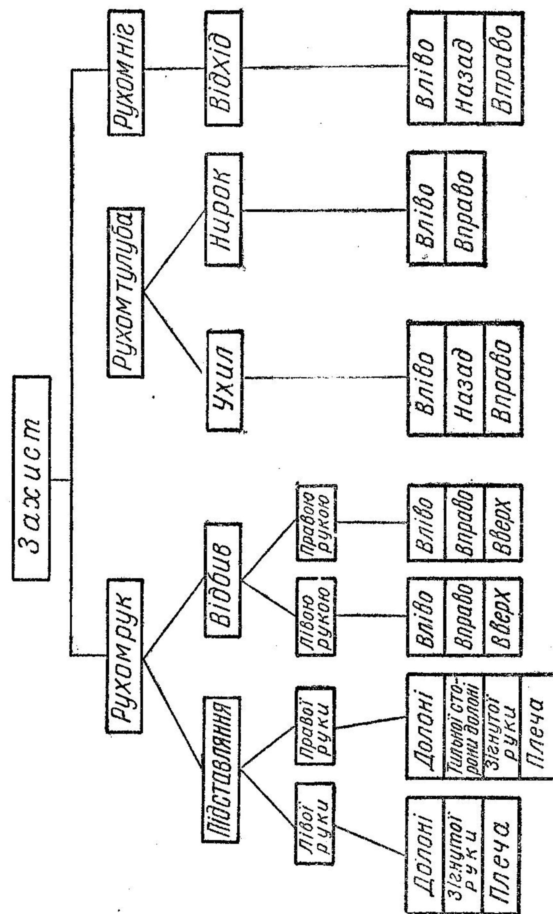
Застосування захисту повинно відповідати тактичному задумові даного моменту бою. Якщо боксер намагається ввійти в ближній бій, то найкраща форма захисту — це ухили та нирки, якщо ж боксер не має переваги у ближньому бою, то найкращою формою захисту є відходи.

Боксер повинен засвоїти всі види захисту і вміти застосовувати їх в умовах бою технічно правильно і точно. Уміле і своєчасне застосування захистів у поєднанні з контрударами створює боксерові тактичну перевагу в досягненні перемоги.

Для всіх видів ударів можна знайти відповідні захисти

Табл. II

КЛАСИФІКАЦІЯ ВИДІВ ЗАХИСТУ



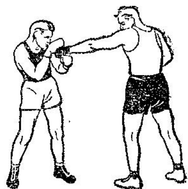


Рис. 11.

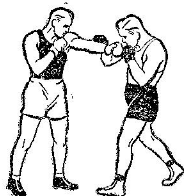


Рис. 12.

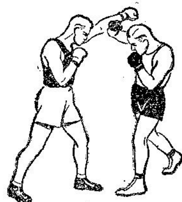


Рис. 13.

або комплекс захистів. Наприклад, від прямого удару лівою рукою в голову можна застосувати такі захисти: підставляння долоні, плеча; відбив лівою та правою рукою всередину, назовні та вверх; ухил вліво, вправо; відхід назад, вліво, вправо і те ж саме з поворотом тулуба (рис. 11, 12, 13, 14, 15, 16). Від прямого удару правою рукою в голову застосовуються майже всі згадані захисти.

Від прямих ударів у тулуб кількість можливих захистів значно менша. Основний захист — підставляння ліктя, відбив лівою, правою руками та відхід назад (рис. 17).

Від бокових ударів у голову застосовуються: підставляння долоні або тильної частини кисті, підставляння плечей, ухил назад, нирок, крок назад (рис. 18, 19, 20).

Від бокових ударів у тулуб застосовуються підставляння зігнутої руки та відхід назад.

Кількість захистів від ударів знизу в голову та тулуб

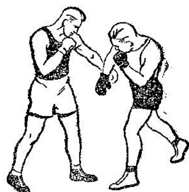


Рис. 14.

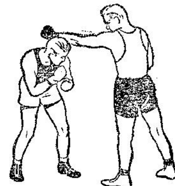


Рис. 15.

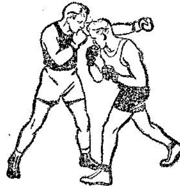


Рис. 16.

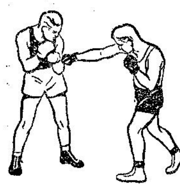


Рис. 17.

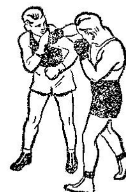


Рис. 18.



Рис. 19.

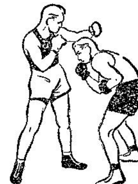


Рис. 20.

дуже обмежена. До них можна віднести: підставляння зігнутої лівої і правої рук, підставляння долоні, ухил назад, відхід назад і зупинку на початку руху удару (рис. 21).

Для кожного удару необхідно навчитись застосовувати комплексно два-три захисти. Це створює непроникність захисту і впевненість боксера.

Захисти з застосуванням рук

Захист підставлянням долоні. Всі атакуючі і контратакуючі удари противника, спрямовані в голову, в першу чергу приймаються на основу долоні правої руки.

Цей захист завжди посилюють лівим плечем, поворотом тулуба зліва направо і в разі потреби кроком назад-вправо.

Захист підставлянням плеча. Особливе значення цей захист набуває в бою на ближній дистанції. Як правило, його застосовують проти бокових ударів, крім того він посилює будь-який інший захист. При бокових ударах лівою рукою в голову праве плече піднімається, тулуб повертається вліво, плече прикриває опущене підборіддя; при бокових ударах правою рукою в голову робиться те ж саме, але з поворотом тулуба вправо.

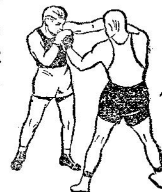


Рис. 21.

При цих захистах доцільно застосовувати зустрічні контрудари.

Захист підставлянням ліктя зігнутої руки. Прямі бокові удари та удари знизу, спрямовані як у голову, так і в тулуб, можна зупинити підставлянням зігнутої руки. При ударах лівою рукою в голову або тулуб на захист ставиться права рука, при ударах правою рукою—ліва рука.

Сила удару пом'якшується поворотом тулуба по ходу удару і легким рухом назад. Одночасно створюються умови для нанесення контрударів у відповідь. Захист може бути посилений кроком назад або вбік.

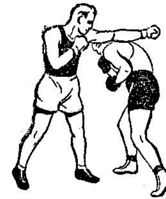
Захист зігнутою рукою застосовується і від серійних ударів. Щоб зменшити ефективність гострого моменту атаки противника, боксер може перекритися зігнутими руками. Права рука плечем і передпліччям прикриває голову, а ліва — тулуб. З метою пом'якшення ударів і створення умов для контрударів тулуб весь час повертається по ходу атакуючого удару. Чим швидші удари, тим коротші рухи тулубом.

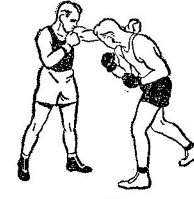
Захист відбивом застосовується при прямих ударах у голову і тулуб, а в окремих випадках при ударах знизу. Призначення захисту — змістити кулак ударної руки з лінії цілі, що виконується в основному двома способами: відбивом всередину і відбивом назовні. Рука, що відбиває удар, дотикається до атакуючої руки основою долоні або передпліччям.

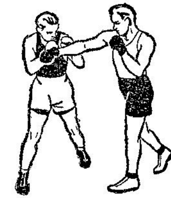
У всіх варіантах відбив супроводжується повертанням тулуба і перенесенням ваги тіла з однієї ноги на другу. Ці рухи створюють кращі умови для контратаки і виведення противника з рівноваги.

Захист без застосування рук

Захист ухилом. Відхилятись можна вбік і назад. Відхиляються вбік тільки при прямих ударах у голову, ухи-


Рис. 22.


Рис. 23.


Рис. 24.

лом назад захищаються від прямих бокових ударів у голову та від ударів знизу.

Захист ухилом дає можливість змістити голову з лінії удару. При цьому захисті руки вільні для активних дій у зустрічній контратаці та контратаці-відповіді.

При зустрічних контрударах слід наносити удар відхиляючись, тобто робити удар в одному темпі з захистом; при контрударах-відповідях спочатку готуються до захисту, а потім наносять удар.

Захист нирком є основним захистом від бокових ударів. Присіданням та нахилом голови і тулуба вниз та вбік боксер зміщує голову з лінії удару, примушуючи противника промахнутись і розкрити ціль для зустрічних контрударів або контрударів-відповідей в тулуб або в голову. Зустрічні контрудари наносяться в момент нирка, а контрудари у відповідь — після нирка, в момент випрямляння.

Захист відходом. Захист відходом різними способами має на меті збільшення відстані до противника.

Загальновживані такі способи захисту відходом:

1. Відхід кроком вбік;
2. Крок з одночасним поворотом та нахилом тулуба в бік крокуючої ноги (рис. 22, 23);
3. Крок вбік з поворотом тулуба (рис. 24);
4. Відхід кроком назад;
5. Відхід вправо, відхід вліво.

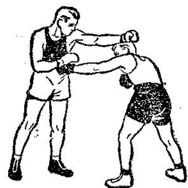


Рис. 25.

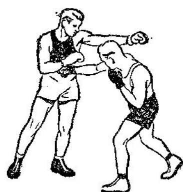


Рис. 26.

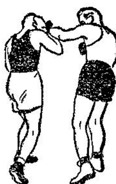


Рис. 27.

КОНТРУДАРИ І ПОСЛІДОВНІСТЬ ЇХ ВИВЧЕННЯ

До контрударів належать всі ті удари, які застосовуються під час контратаки. На дальній дистанції, як правило, наносяться довгі прямі, бокові удари та удари знизу, на ближній—короткі удари. Вибір тих чи інших контрударів залежить від характеру захисту, в поєднанні з яким їх наносять.

Контрудар, що успішно дійшов до цілі, розвивається подвійними та серійними ударами, і якщо дозволяє обстановка, боксер переходить в атаку.

З перших кроків контрудари необхідно вивчати в прийомах і двосторонні. Це значить, що захист треба поєднувати з контрударом як лівою, так і правою рукою (рис. 25, 26). Вивчені прийоми удосконалюються в умовному бою.

При цьому не слід поспішати вивчати один захист за іншим. Дуже важливо, щоб молоді боксери зуміли технічно правильно освоїти прямі удари і захисти підставлянням і ухилами. Прийоми і умовний бій рекомендується повторювати на кожному уроці, змінюючи завдання за формою, часом і темпом і міняючи партнерів.

У такій же послідовності вивчаються контрудари при застосуванні захисту відбивами всередину, назовні, вверх, ухилом вліво, вправо, кроками назад, в сторони.

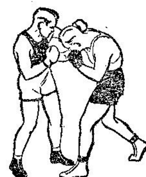


Рис. 28.

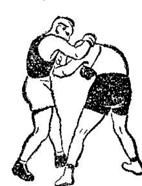


Рис. 29.

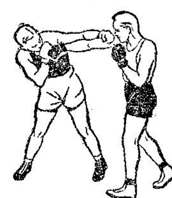


Рис. 30.

Таким чином, за невеликий час боксер навчається наносити прямі контрудари в голову і тулуб після застосування різних видів захистів.

Вивчаючи в певній послідовності захисти і прямі контрудари, не слід затримувати удосконалення рухового навику боксера в бокових ударах та ударах знизу, які звичайно вивчаються разом з прямими.

Поєднання комбінацій ударів прямих-прямих, прямих-бокових, прямих-знизу, бокових-знизу, знизу-бокових та багатьох інших є надзвичайно цінними висококоординованими вправами. Ці вправи сприяють розвитку творчої уяви боксера і підготовляють його до практичного освоєння ударів, захистів та контрударів у бойових умовах.

Таким чином, після прямих атакуючих та контратакуючих ударів необхідно вивчати й удосконалювати бокові контратакуючі удари лівою і правою рукою. Принцип двостороннього освоєння техніки повинен зберігатись протягом всього періоду навчання і тренування (рис. 27, 28, 29, 30).

З метою ширшого оволодіння технікою і тактикою боксу контрудари вивчаються при будь-якому захисті з прямої стойки. Вивчивши механізм рухів ударів та захистів у прямій стойці в усіх положеннях, боксерам легше освоїти рухи в контрударах, поєднаних з різними захистами.

Після виконання вправ на місці, з кроком вперед, вбік, назад і в пересуванні боксерам показують цю вправу в боковій стойці. Рух вивчається в такій самій послідовності.

В цих же вправах поступово вводиться захист підставлянням долоні і тильної частини кисті правої руки.

У всіх випадках контрудари наносяться без замаху, коротким рухом кулака в ціль, чим посилюється несподіваність і ефективність удару. Плече ударної руки і вільна від удару рука посилюють захист, роблячи його непроникним для можливих ударів противника. Велике значення має вміння наносити контрудари при ухилах назад і відходах.

Контрудари у відповідь після захистів відходом назад та кроком вбік за характером рухів цілком подібні до атакуючих ударів і, як правило, наносяться з кроком вперед.

Боксерів обов'язково слід навчити найскладнішого за виконанням захисту нирком. Контрудари після захисту нирком завжди несподівані для противника. Вони можуть бути як зустрічні, так і відповідні, в голову і в тулуб, лівою і правою рукою, під ліву і праву ногу.

Удари знизу насамперед вивчаються як контрудари. Підставляння, відбиви, ухили, нирок повинні вже бути відомі боксерові. Уміючи поєднувати ці захисти з різними контрударами і знаючи техніку ударів знизу, боксер без особливих труднощів поєднає ці захисти з контрударами знизу. Перший контрудар знизу поєднується з захистом від атакуючого удару знизу в тулуб або голову (рис. 31, 32).

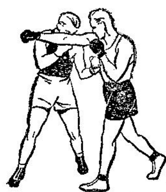


Рис. 31.

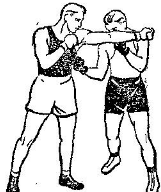


Рис. 32.

Можливість нанести контрудар обома руками і в різних напрямах розвиває у молодого боксера творчу ініціативу і вдосконалює його індивідуальні здібності. Тому давати в умовному бою завдання наносити контрудари тільки однією рукою недоцільно. Цей рух можна вивчити в прийомах.

Слід звернути увагу також і на вивчення атаки прямими ударами лівою рукою, оскільки вона завжди включається в дію під час бою, внаслідок чого контратакуючому найчастіше доводиться застосовувати контратаку після захисту лівою рукою. Захист необхідно будувати різноманітно і в обидва боки. В зв'язку з цим і контрудари наносяться як правою, так і лівою рукою.

Подвійні удари — це два удари, що йдуть один за одним. Їх наносять однією рукою в ту ж саму або в різні цілі або двома руками. Подвійні удари мають певне тактичне призначення. Перший удар, як правило, розкриває ціль, а другий — поражає її.

Серійні удари складаються з трьох і більше ударів. Серії контратакуючих та атакуючих ударів можна починати як з лівої, так і з правої руки і з найрізноманітніших за характером ударів залежно від дистанції, характеру захисту та положення бойової стойки.

ТЕХНІЧНІ ПОМИЛКИ І МЕТОДИКА ЇХ УСУНЕННЯ

В процесі навчання і тренування боксер, оволодіваючи технікою і удосконалюючи її, може допустити ряд помилок у виконанні ударів, захистів і пересувань. Найчастіше трапляються такі помилки:

1. Пересування на повній ступні ніг або перенесення ваги тіла на одну з ніг;
2. Надмірне згинання ніг і нахил тулуба вперед;
3. Низько опущені руки при вихідному положенні для удару або захисту;
4. Притискання підборіддя до плеча, завдяки чому обмежуються рухи тулуба;

5. При ударах лівою рукою — перебування кулака правої руки не перед підборіддям, а з боку голови;
6. Виконання прямого удару шляхом попереднього піднімання ліктя з послідовним розгином передпліччя; удари відкритою рукавицею або ребром рукавиці;
7. Нахиляння тулуба за ударом;
8. Піднімання голови при ударі;
9. Нанесення бокових ударів та ударів знизу відкритою рукавицею за рахунок зміни кута між плечем і передпліччям і розгинання кисті;
10. Відсутність захисного положення в атаці;
11. Наявність грубої сили в ударах, які наносяться без попередньої технічної підготовки.

У виявленні помилок основну роль відіграє тренер, а також колектив, у якому виховується боксер.

ТАКТИКА БОЮ

Під тактикою бою в боксі розуміють раціональне використання бойових засобів для досягнення перемоги.

Як би не був боксер упевнений у своїй фізичній, морально-вольовій та технічній підготовленості, він повинен завжди вигравати бій не за рахунок грубої сили, вираженої в безглуздому нанесенні ударів, а за рахунок технічної переваги, що грунтується на розумних тактичних діях.

Всіх можливих випадків у бою передбачити не можна, проте визначити вид бою — наступальний чи оборонний,— час захоплення ініціативи, темп бою за раундами, обманні дії, маневр та найефективніші атакуючі і контратакуючі удари цілком можливо.

Звичайно, що план не може бути встановленим раз і назавжди. Він обов'язково зазнає деяких змін, які витікають з додаткових даних, виявлених з допомогою розвідки боєм та спостереженням.

Захопити ініціативу, здобути перевагу і закінчити бій на свою користь — основне завдання кожного боксера. Вміння справлятися з цим завданням може розвиватись лише в бойовій практиці.

Тактика ближнього бою значно відрізняється від тактики бою на дальній дистанції. Входження в ближній бій потребує певної майстерності. Зблизитися з противником можна в момент атаки противника. Ухили вліво або вправо і крок вперед (вперед-вбік) скорочують дистанцію і приводять противників у безпосереднє зіткнення.

Успішно атакуючи противника з дальньої дистанції, можна розвинути атаку короткими ударами, боковими та ударами знизу і приставними ковзними кроками зблизитись з ним.

Боксер, який не бажає прийняти ближнього бою, постійно маневрує і прямими ударами утримує противника на відстані дальньої дистанції. Щоб уникнути ударів, обмежити дії противника на дальній дистанції і вести ближній бій, атакуючий, застосовуючи ухили і нирки, відбиви і підставляння, поєднуючи захисти з кроками вперед чи вперед-вбік, притискує противника до канатів або в куток рингу.

Зближення повинно відбуватись швидко. Спочатку слід нанести короткі енергійні удари в тулуб або в голову і, захопивши ініціативу, закріпитись на цій дистанції.

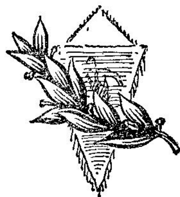
При контратаці необхідно застосовувати надійний захист. Ниряючи і перекриваючись, слід намагатись зайняти внутрішнє положення для своїх рук і нанести зустрічні удари в голову або тулуб противника.

У ближньому бою основне зусилля приділяється ударам. Захисти, подолання наступального пориву противника, можливий взаємний захват робляться без напруження, без проявів сили, так, щоб не стомити себе. Необхідно уміло розкривати захист противника, уміти закривати голову і тулуб від контратак з таким розрахунком, щоб

з положення захисту швидко і легко можна було перейти до ударів.

Якщо противник намагається уникнути ближнього бою, рекомендується весь час переслідувати його, зберігаючи дистанцію з допомогою кроків уперед, вперед-вбік, і захищатись з допомогою нирків та підставлянь зігнутих рук.

Якщо бій не приносить успіху, треба вийти з нього. Вихід з ближнього бою доцільно робити з допомогою нирка та кроку вбік або кроку назад, притримуючи руки противника долонями своїх рук. Відірвавшись від противника, слід рухатись в різні боки і попереджувати всі його спроби зблизитись прямим ударом лівою рукою в голову.



„МОЛОДЬ“